

أَنْخَبَ أَنْ يَجْبَلَكَ اللَّهُ  
أَنْخَبَ أَنْ يَغْفِرَ لِكَ اللَّهُ  
وَمِنْ أَهْلِ أَجْنَانَهُ  
وَالْفَوْزُ بِأَكْحُورِ الْأَحْسَانِ

# الغِيْظُ

## الغِيْظُ فِي الْلُّغَةِ:

أي غاضبٌ الماءُ يَغْيِضُ غَيْضًا نَقْصًا فَنَضَبَ أَيْ غَارٌ مَاؤُهَا وَذَهَبَ  
**كَظْمُ الْغِيْظِ**: هو اختبار لقدرة الإنسان على الإنضباط وضبط النفس عندما تجتازه  
حالة من الغضب واحتزانته وعدم اظهار حالة الغضب.

الْمُكْظُمُ الْمُتَبَرِّكُ

وَهُمْ فَئَهُمْ مِنَ الْبَشَرِ رَفِعُهُمُ اللَّهُ فَوْقَ غَيْرِهِمْ فِي جَمْعِهِمْ لَهُمْ قَدْمُ الْمَسَاوَةِ مَعَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَالْأَمْرِينَ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَظْمُ الْغِيْظِ مِنْ صَفَاتِ الْمُؤْمِنِينَ الَّتِي أَمْتَدَحُهُمْ بِهَا كَمَا قَالَ  
تَعَالَى (الَّذِينَ يُنْفَقُونَ فِي السِّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغِيْظَ وَالْعَافِينَ عَنْ  
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران: 134].

## دَرَجَاتُهُمْ

عَنْ مَعَاذِ بْنِ أَنْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ  
(مِنْ كَظْمِ غِيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفَذَهُ دُعَاءُ اللَّهِ سُبْحَانَهُ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ  
حَتَّى يَخِيرَهُ مِنَ الْحُورِ الْعَيْنِ مَا شَاءَ) [رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ].

## بَابُ لَتِيلِ عَظِيمِ الْأَجْوَارِ

فِي الْمُحَامِلَاتِ الْإِجْتِمَاعِيَّةِ حيثُ أَنَّ بَعْضَ النَّاسِ قَدْ يُسْبِئُونَ إِلَيْهِمْ إِخْرَاجَهُمْ إِسَاءَاتٍ  
مُخْتَلِفَةٍ فِي أَسْتِهِمْ فِي أَيْدِيهِمْ فِي غَيْرِ ذَلِكَ مِنْ جُوْرَ حَرَمَهُمْ الْمَالِيَّةُ أَوْ غَيْرُ الْمَالِيَّةِ  
وَقَدْ تَمَسَّ أَسْأَةُ النَّفْسِ، أَوْ تَمَسَّ الْعَرْضُ وَالشَّرْفُ (وَهُوَ مِنْ أَشَدِ الْأَذَى وَأَنْكَاهُ) أَوْ تَمَسَّ  
الْمَالُ وَالْمَتَاعُ أَوْ تَمَسَّ الْأَهْلُ وَالْعِشْرِيَّةُ... إِلَخُ.

وَقَدْ وَجَهَ اللَّهُ تَعَالَى عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ لِضَرُورَةِ التَّحْلِيِّ بِالصَّبْرِ وَكَظْمِ الْغِيْظِ، بَلْ وَالْدُّفْعُ بِالَّتِي هِيَ  
أَحْسَنُ: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا إِلَيْسَيْةُ ادْفَعُ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي  
بِيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَانَهُ وَلِيٌ حَمِيمٌ \* وَمَا يُلْقَا هَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا  
وَمَا يُلْقَا هَا إِلَّا ذُو حَظٍ عَظِيمٍ﴾ [فَصِّلَتْ].

## الْأَكْثَرُ مِنَ الْقَرَابَةِ

زَوْجٌ أَوْ ابْنٌ أَوْ أَخٌ أَوْ نَحْوَ ذَلِكَ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ لَا يُحْتَمِلُ قَلْبَهُ ذَلِكَ  
لَا يَرَى لَهُ عَلَيْهِمْ مِنْ حَقُوقٍ قَوْبَلَتْ بِظُلْمٍ وَعَدْوَانٍ وَإِسَاءَةٍ وَأَنَّ هَذَا الْمَقَامُ مَقَامٌ لَا يُحْتَمِلُ فِيهِ  
الْعَفْوُ وَالصَّفْحُ، فَخَصَّهُ اللَّهُ جَلَّ وَعَلَّا فِي كِتَابِهِ قَالَ تَعَالَى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ  
وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفُحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [الْتَّغَابُن: 14].

## الْكُفُرُ

وَهُوَ أَخْطَرُ مَا يَقْعُدُ فِيهِ الْإِنْسَانُ فِي حَالَةِ الْغِيْظِ هُوَ الْكُفُرُ وَالْعِيَادُ بِاللَّهِ تَعَالَى  
كَهْوُلَاءِ الَّذِينَ لَا يَتُورَّعُونَ مِنْ مُسْبَبَةِ اللَّهِ لِمُجَرَّدِ أَنْ خَالَفَتْهُ زَوْجَتُهُ فِي  
أَمْرٍ أَوْ أَنْ عَصَاهُ وَلَدُهُ فِي أَمْرٍ.

وَقَدْ رَوَى أَبُنُ حَبَّانَ بِالْإِسْنَادِ الصَّحِيحِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
(لَيْسَ الشَّدِيدُ مَنْ غَلَبَ النَّاسَ وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ مَنْ غَلَبَ نَفْسَهُ)

# أمور تُعِينُ على كظم الغيظ

## أولاً العفو عن المسيء والإحسان إليه :

فالحسنة تدفع السيئة والعمل الصالح يدفع العمل السيء وهذا عمل عظيم يحتاج إلى صبر ومقابلة الإساءة بالإحسان تحول العدو إلى ولی حميم وهي تحتاج إلى صبر ومجاهدة للنفس.

## ثانياً اللين والمرح المحمود :

هو أسلوب فعال للتقليل من التوتر الانفعالي ، حيث إن كلمة الطيبة والابتسامة لها تأثيرها الحسن في القلوب قال رسول الله صلی الله علیه وسلم : ( تبسمك في وجه أخيك صدقة ) [ رواه الترمذی ].

## ثالثاً الإحساس بأهمية كظم الغيظ :

إن كظم الغيظ والتحكم في الغضب والتصرف تبعاً لما يرضي الله ورسوله ، فضيلة يتميز بها عباد الله الصالحون ، قال رسول الله صلی الله علیه وسلم : ( ألا أنبئكم بما يشرف الله به البنيةان ويرفع الدرجات ؟ قالوا : نعم ، قال : تحلم على من جهل عليك وتعفو عن ظلمك وتعطي من حرمك وتصل من قطعك ) [ رواه الطبراني ].

## رابعاً محاسبة النفس ومجاهدتها :

الدنيا دار عمل ومشقة يقاسي الإنسان الشدائيد والهموم ، ولنتمكن من مواجهة هذه الشدائيد والمحافظة على هدوئنا ، علينا أن نقلل من شأن هموم الدنيا وأن نصبر ونحتسب للأجر عند الله ، ولندعو دائمًا ونقول : [ [ اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا ] ].

## الاستعانة بالصبر والصلوة :

إن الصبر والصلوة تحلان أعقد الأمور بينما الغضب يعقد أبسط الأمور ، فالاستعانة بالصبر والصلوة على مرضاة الله وطاعته وبحبس النفس عن هواها تحل الصعوبات التي تعرضنا

## عند أشداد الغضب

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلی الله علیه وسلم ( إن الغضب جمرة من النار فمن وجد ذلك منكم فإن كان قائما فليجلس ، وإن كان جالسا فليضطجع ).

فهيا أحبابنا نعود أنفسنا على كظم الغيظ والتحلي بالحلم والتسامح في كل ليلة وقبل أن تخلد إلى النوم سامح كل الذين أخطأوا في حقك ، وكل الذين ظلموك ، وكل الذين حاربوك ، وكل الذين قصروا في حقك ، وكل الذين نسوا جميلك ، بل وأكثر من ذلك ... إنهمك في دعاء صادق الله - سبحانه وتعالى - بأن يغفر الله لهم ، وأن يصلح شأنهم ، وأن يوفقهم ...؛ ستتجد أنك أنت الرابح الأكبر.

وكما تغسل وجهك ويدك بالماء في اليوم بضع مرات أو أكثر لأنك تواجه بهم الناس ؟ فعليك بغسل هذا القلب الذي هو محل نظر الله - سبحانه وتعالى - !

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلی الله علیه وسلم -:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَيْ صُورَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَلَكِنْ  
يَنْظُرُ إِلَيْ قُلُوبَكُمْ وَأَعْمَالَكُمْ [ أخرجه مسلم ]